సమస్యలుంటే సాక్షికి చెప్పండి

మీ సమస్యలు, ప్రజోపయోగ సూచనలు, ఇతర అంశాలను కింద ఫోన్ నంబర్‌కు వాట్సాప్ చేయండి

90324 97123

నంబర్‌ను సంప్రదించండి

నేరేడు పండు.. పోషకాలు మెండు





నేరేడు పండ్లు

అల్లిపురం: ప్రకృతి ప్రసాదించే పండ్ల జాతుల్లో నేరేడు ఒకటి. ఆరోగ్య ఫల ప్రదాయినిగా పిలిచే నేరేడు పండును సక్రమంగా వినియోగిస్తే ఆరోగ్యానికి మేలు చేయడంతో పాటు శరీరంలో ఏర్పడే కొన్ని అనారోగ్య సమస్యలను కూడా దూరం చేస్తుందని వైద్యులు చెబుతున్నారు. నేరేడు పండు రుచిలో కూడా మేటిగా ఉంటుంది. నేరేడు పండుతో పాటు ఆకులు, చెట్టుబెరడు కూడా ఆరోగ్యానికి మేలు చేసేవే. నేరేడు పండ్లను కోయడం కొంత కష్టంతో కూడుకున్న పని. అందు వల్ల ధర కూడా అధికంగానే ఉంటుంది. రైతు నుంచి దళారులు కిలో రూ. 80కి కొనుగోలు చేస్తున్నట్లు తెలిసింది. దళారులు వ్యాపారులకు రూ. 130కి విక్రయిస్తున్నారు. సాంప్రదాయ ఆయుర్వేద వైద్య విధానపరంగా అనేక ఔషధ లక్షణాలు కలిగి ఉన్న నేరేడుకు అత్యంత ప్రాముఖ్యత ఉంది. ప్రస్తుతం నేరేడు పండ్ల సీజన్ ఆరంభమైనందున రోజుకు ఒకటి చొప్పున తిన్నా ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

పలు ప్రాంతాల్లో విక్రయం..

నియోజకవర్గంలో అల్లిపురం మహాత్మాగాంధీ మార్కెట్, మెయిన్‌రోడ్డు, రామకృష్ణా జంక్షన్, డాబాగార్డెన్స్, డీఆర్ఎం కార్యాలయం రోడ్డు ప్రాంతాల్లో జంగిడీలు, తోపుడు బండ్లపై వ్యాపారులు వినియోగదారులకు రూ.240కి నేరేడు పండ్లను విక్రయిస్తున్నారు. ఎవరైనా బేరం ఆడితే రూ. 220కి ఇస్తున్నారు. నేరేడు పండ్లను ఇక్కడి వ్యాపారులు ఒడిశా, రాయగడ ప్రాంతాల నుంచి దిగుమతి చేసుకుని విక్రయిస్తున్నారు.



ఆరోగ్యపరంగా అనేక ప్రయోజనాలు

- నేరేడు పండ్లలో ఐరన్, కాల్షియం, పొటాషియంతో పాటు ఎ, సి విటమిన్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. వీటివల్ల వ్యాధి నిరోధక శక్తి పెరిగి సీజనల్ వ్యాధుల బారి నుంచి రక్షణ కలుగుతుంది.
- మూత్ర సమస్యల నియంత్రణతో పాటు మధుమేహం అదుపులో ఉంటుంది. అలాగే కిడ్నీలను శుభ్రపరుస్తుంది.
- మూత్రాశయంలో ఇన్ఫెక్షన్లు తగ్గుతాయి. కాలేయం పనితీరు మెరుగుపరచడంతో పాటు శుభ్రపరుస్తుంది.
- నేరేడు పండ్లలో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు గుండెకు, మెదడుకు దివ్య ఔషధంగా పని చేస్తాయి.
- దంతాలు, చిగుళ్లు ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి. చిగుళ్ల నుంచి రక్తస్రావం తగ్గుతుంది. నోటిలోని చెడు బాక్టీరియా నశించి దుర్వాసన రాకుండా చేస్తుంది.
- కడుపులో పేరుకుపోయిన మలినాలు బయటకు పోవడానికి, పేగుల్లో చుట్టుకుపోయిన వెంట్రుకలను కరిగించడానికి నేరేడు పండు దోహదపడుతుంది.
- నేరేడు పండులో విటమిన్లు, ఖనిజ లవణాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి శరీరంలో సంభవించే అనేక రుగ్మతలను నివారిస్తాయి. ఆరోగ్యానికి నేరేడు పండు భరోసా కల్పిస్తుంది.

నియంత్రణ లేకుంటే ఆరోగ్య సమస్యలు

- నేరేడు పండు తినడంలో నియంత్రణ లేకుంటే దుష్ఫలితాలు సంభవించవచ్చు.
- వగరుగా ఉండి నాణ్యత లేని నేరేడు పండ్లు తింటే గొంతు నొప్పి బారిన పడే ప్రమాదముందని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు.
- సీజన్ మారే సమయంలో నేరేడు పండ్లను మితంగా తినాలి.
- ఉబ్బసం ఉన్న వారు ఈ పండ్లను ఎక్కువగా తినకూడదు. దీర్ఘకాలిక శ్వాస సంబంధిత సమస్యలు వచ్చే అవకాశముంది.
- నేరేడు పండ్లలో ఉండే అత్యధిక లవణాలు, పోషకాల వల్ల బలహీనమైన జీర్ణ వ్యవస్థ కలిగిన వారికి తరచూ కడుపునొప్పి వచ్చే అవకాశం ఉందని ఆరోగ్య నిపుణుల ఉవాచ.



అల్లిపురం రోడ్డులో నేరేడు పండ్లు కొనుగోలు చేస్తున్న వినియోగదారులు

నేరేడు పండులో ఆరోగ్యానికి మేలు చేసేవి ఇవే..

ప్రోటీన్లు 7 %
ఖనిజాలు 4%
పీచు పదార్థం 3%
కొవ్వులు 3%
కాల్షియం 15 మిల్లీ గ్రాములు
ఐరన్ 12 మిల్లీ గ్రాములు
విటమిన్–సి 18 మిల్లీ గ్రాములు
పాస్ఫరస్ 18 మిల్లీ గ్రాములు
పిండి పదార్థం 14 శాతం

క్లుప్తంగా

పేదలకు బియ్యం పంపిణీ



మహిళకు బియ్యం అందజేస్తున్న పచ్చిరిపల్లి రాము

అల్లిపురం: పేదలకు 3 కేజీల బియ్యం చొప్పున 33వ వార్డు వైఎస్సార్‌సీపీ నాయకుడు పచ్చిరిపల్లి రాము అందజేశారు. ప్రతి నెల చేపట్టే కార్యక్రమంలో భాగంగా ఆయన ఆదివారం పేదల ఇళ్లకు వెళ్లి బియ్యం అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ ప్రతి నెల 25 మంది పేదలకు బియ్యం పంపిణీ చేస్తున్నట్లు తెలిపారు. గత కొన్ని సంవత్సరాలుగా ప్రత్యేక దినాలలో కూడా బియ్యం పంపిణీ చేస్తున్నట్లు చెప్పారు.

ఉక్కు దీక్షలో భెల్ నాయకులు



రిలే నిరాహార దీక్షలో భెల్ ఇంటక్ నాయకులు

అక్కిరెడ్డిపాలెం: విశాఖ స్టీల్‌ప్లాంట్ ప్రైవేటీకరణకు వ్యతిరేకంగా జీవీఎంసీ గాంధీ విగ్రహం వద్ద చేపట్టిన రిలే నిరాహారదీక్షలో ఆదివారం భెల్ ఐఎన్‌టీయూసీ నాయకులు పాల్గొన్నారు. ఇంటక్ జిల్లా ప్రధానకార్యదర్శి కె.ఈశ్వరరావు మాట్లాడుతూ కేంద్రంలో అధికారంలో ఉన్న బీజేపీ ప్రభుత్వం..కూటమి నాయకులు మేము మాత్రమే విశాఖ ఉక్కును కాపాడగలమని మాయమాటలు చెప్పి అధికారంలోకి వచ్చారన్నారు. తర్వాత ఉక్కు పరిశ్రమను వేగవంతంగా ప్రైవేటీకరణ దిశగా పావులు కదుపుతున్నారన్నారు. దీనిలో బాగంగా విశాఖ ఉక్కులో శాశ్వత ఉద్యోగులను సుమారు 1500 మందిని వీఆర్ఎస్ పేరుమీద తొలగించడం, కాంట్రాక్ట్ కార్మికులను 3000 మందిని తొలగించడం, శాశ్వత ఉద్యోగులకు, కాంట్రాక్ట్ కార్మికులకు సుమారు 6 నెలల నుంచి సగం జీతాలు చెల్లించడం దురదృష్టకరం అన్నారు. విశాఖ ఉక్కు అభివృద్ధి చెందడం అంటే కార్మికులకు ఉద్యోగ భద్రత కల్పించడం అని అర్థం అన్నారు. కూటమి ప్రభుత్వం వచ్చిన తర్వాత ఉద్యోగులకు భద్రత కరువైందన్నారు. ఇప్పటికైనా కూటమి నాయకులు ప్రధాని మోదీతో మాట్లాడి ఒప్పించి విశాఖ ఉక్కు ప్రైవేటీకరణను ఆపాలన్నారు. కార్మికులకు ఉద్యోగ భద్రత కల్పించి పరిశ్రమకు సొంత గనులను కేటాయించాలని లేదా సెయిల్‌లో విలీనం చేయాలని డిమాండ్ చేశారు. కార్యక్రమంలో భెల్ ఇంటక్ యూనియన్ నాయకులు వారాడ ఆనందరావు, సీతన్‌నాయుడు, సీహెచ్.మురళీశ్వరరావు, ఇంటక్ జిల్లా ప్రధానకార్యదర్శి బోగవిల్లి నాగభూషణం పాల్గొన్నారు.

ప్రశాంతంగా కానిస్టేబుల్ రాత పరీక్ష



ప్రిజమ్ కళాశాలలో పరీక్ష రాసి బయటికి వస్తున్న అభ్యర్థులు

సీతంపేట: కానిస్టేబుల్ ఉద్యోగాలకు ఆదివారం నిర్వహించిన రాత పరీక్ష ప్రశాంతంగా సాగింది. ద్వారకా పోలీస్ స్టేషన్ పరిధిలోని శ్రీకాస్యప్, ప్రిజమ్ కళాశాల, వీటీ హైస్కూల్ పరీక్ష కేంద్రాల్లో ఉదయం 10 నుంచి మధ్యాహ్నం ఒంటి గంట వరకు పరీక్ష జరిగింది. ప్రిజమ్ కళాశాలలో 696 మందికి 622 మంది అభ్యర్థులు పరీక్షకు హాజరు కాగా.. వీటీ హైస్కూల్‌లో 463 మందికి 442 మంది, శ్రీకాస్యప్ కళాశాలలో 480 మందికి 427 మంది హాజరయ్యారు. ద్వారకా పోలీసుల బందోబస్తు మధ్య పరీక్ష సజావుగా జరిగింది.

వైభవంగా సుబ్రహ్మణ్యేశ్వర కల్యాణోత్సవం

సీతంపేట: శ్రీ శరవణ భవ సంస్థాన్ ఆధ్వర్యంలో ఆదివారం శంకరమఠంలో వల్లీ దేవసేవ సమేత శ్రీసుబ్రహ్మణ్యేశ్వర కల్యాణోత్సవం వైభవంగా నిర్వహించారు. తొలుత గణపతి పూజ, పుణ్యాహవచనంతో ప్రారంభించి మండపారాధన, కల్యాణమూర్తులకు స్నపన తిరుమంజనం, అనంతరం కల్యాణం జరిపించారు. కార్యక్రమంలో శ్రీ శరవణ భవ సంస్థాన్ వ్యవస్థాపకుడు డాక్టర్ శ్రీకాంత్, శంకరమఠం అధ్యక్షుడు డాక్టర్ రవిరాజు, కార్యదర్శి అచ్యుత రామయ్య, డాక్టర్ విద్యాసుధ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఘనంగా మరిడమ్మ అమ్మవారి పండగ

- నేడు తొలేళ్లు
- 3న కొత్తమ్మవారి ప్రధాన పండగ



అమ్మవారి తిరువీధి ఉత్సవంలో పాల్గొన్న నీలాపువారి వీధి స్థానికులు



సాము గరిడీ కళాకారుల సందడి

అల్లిపురం: అమ్మవారివీధి ప్రజల ఆరాధ్య దైవం కొత్తమ్మవారి పండగ గత నెల 13వ తేదీ నుంచి ఘనంగా నిర్వహిస్తున్నారు. నెల రోజుల పండగలో భాగంగా ఆదివారం నీలాపువారివీధి ఆధ్వర్యంలో మరిడిమాంబ అమ్మవారి పండగ ఘనంగా నిర్వహించారు. అమ్మవారి పుట్టింటి నుంచి అమ్మవారిని తీసుకుని తిరువీధి నిర్వహించారు. తప్పిటగుళ్లు, సాము గరిడీలతో అమ్మవారివీధి, కుమ్మరవీధి, అల్లిపురం మెయిన్‌రోడ్డు మీదుగా తిరిగి అమ్మవారి వీధికి తిరువీధి చేరుకుంది. ఈ సందర్భంగా అమ్మవారికి విశేష పూజలు జరిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో సీలాపు రమణారెడ్డి, విజయానందరెడ్డి, అయ్యప్పరెడ్డి, పవన్‌కుమార్‌రెడ్డి, అశోక్‌రెడ్డి, గౌతమ్‌రెడ్డి, కిషోర్‌రెడ్డి, దుంప ఎల్లారెడ్డి, అప్పలరాజురెడ్డి, అనుపాన వాసుదేవరావు, సందీప్ కుమార్ రెడ్డి, అల్లూరి మంగారెడ్డి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

నేడు తొలేళ్లు..

కొత్తమ్మవారి ఉత్సవాలలో భాగంగా సోమవారం అమ్మవారి తొలేళ్లు ఉత్సవం అత్యంత ఘనంగా నిర్వహించనున్నట్లు కమిటీ సభ్యులు తెలిపారు. మంగళవారం అమ్మవారి ప్రధాన ఉత్సవం అంగరంగ వైభవంగా చేపట్టనున్నామన్నారు.

'సన్' స్ట్రోక్

- చుర్రుమన్న సూరీడు
- రోడ్లన్నీ నిర్మానుష్యం



ప్రశాంతంగా ఆర్టీసీ కాంప్లెక్స్ సిటీ బస్టాప్



నిర్మానుష్యంగా జగదాంబ జంక్షన్

డాబాగార్డెన్స్: భానుడు భగభగమన్నాడు. నడినెత్తిన చుర్రుమన్నాడు. నిప్పులు కురిపించి బెంబేలెత్తించాడు. ఉదయం నుంచే భానుడు తన ప్రతాపం చూపాడు. మండుటెండను తట్టుకోలేక రోడ్డు మీద ఎవరూ కనిపించలేదు. తప్పని పరిస్థితుల్లో పనులపై బయటికి వెళ్లాల్సి వచ్చిన వారు నానా అవస్థలు పడ్డారు. నెత్తిన గొడుగులు, ముఖానికి ముసుగులు వేసుకుని వేసవి తాపం నుంచి ఉపశమనం పొందడానికి ప్రయత్నించారు. మొత్తం మీద భానుడి ప్రతాపానికి జన సంచారం కానరాలేదు. దీంతో వీధులన్నీ బోసిపోయాయి. వ్యాపారాలు సాగక చిరు వ్యాపారులు డీలా పడ్డారు. రోజంతా ఇంటిపట్టున ఉన్న జనం కాస్త చల్లబడ్డాక బయటికి వచ్చారు. వారం రోజులుగా ఎండతో ప్రజలు ఉక్కిరిబిక్కిరయ్యారు. ఇదిలా ఉండగా ఆదివారం ఉదయం నుంచి సాయంత్రం పొద్దుపోయే వరకు వేడిగాలులతో వాతావరణం వేడెక్కడంతో వృద్ధులు, చిన్నారులు అవస్థలు పడ్డారు. ఎండ వేడిమి తట్టుకోలేక పలువురు వృద్ధులు సన్‌స్ట్రోక్‌కు గురయ్యారు. వారం రోజులుగా 32 నుంచి 36 డిగ్రీల వరకు ఉష్ణోగ్రతలు నమోదవుతూ వచ్చాయి.

సండే ఇలా..

- ఎక్కడి చెత్త అక్కడే

డాబాగార్డెన్స్: అసలే ఆదివారం. ఆపై పారిశుధ్య కార్మికులకు సెలవు. ఇంకేముంది.. చెత్తకుప్పలు వాటి ప్రతాపం చూపాయి. ఫలితంగా చింపిన విస్తరిలా గల్లీలు మారాయి. దోమలు స్వైరవిహారం చేస్తూ వాటి పని అవి చేసుకుంటూ.. నగర జీవిపై విరుచుకుపడ్డాయి. ప్రధాన రోడ్ల విషయం పక్కన పెడితే.. గల్లీలన్నీ చెత్తా చెదారాలతో నిండిపోయాయి.



పూర్ణామార్కెట్‌లోని ఆంజనేయస్వామి ఆలయం పక్క వీధిలో పేరుకుపోయిన చెత్తా చెదారం



కొత్తసాలిపేట మంథావారి వీధిలో నివాసాల మధ్య చెత్త

ప్రభుత్వం గొప్పలు.. పేదల తిప్పలు

- తుస్సుమన్న చౌకధరల దుకాణాల వద్ద రేషన్ పంపిణీ విధానం
- సర్వర్ మొరాయించడంతో పట్టుమని పది మందికి కూడా పంపిణీ కాని సరకులు
- ఎండలో మాడిపోయిన లబ్ధిదారులు



సాయంత్రం 5 గంటలైనా వెంకటపతిరాజు నగర్‌లో తెరుచుకోని రేషన్ డిపో



బౌడారారోడ్డులో సర్వర్ మొరాయించడంతో నత్తనడకన రేషన్ పంపిణీ

డాబాగార్డెన్స్: కూటమి పుణ్యమా అంటూ రేషన్ లబ్ధిదారులకు కష్టాలు మొదలయ్యాయి. సర్వర్లు సరిగ్గా పని చేయడం లేదు. థంబ్ వేసిన పది నిమిషాల పాటు మెషీన్ మీదనే చెయ్యి పెట్టి ఉండాలి. అయితే అయ్యింది. లేదా రేపు రండి అంటూ చౌకధరల దుకాణ దారులు చెబుతున్నారు. ఉదయం ఆర్భాటంగా దుకాణాలు తెరిచారు. రేషన్ పంపిణీ అనుకున్నట్లు అవలేదు. సాయంత్రం 4 గంటలకు తెరవాల్సిన దుకాణాలను పొద్దుపోయినా తెరవలేదు. ఇదీ కూటమి ప్రభుత్వం అట్టహాసంగా ప్రారంభించిన రేషన్ దుకాణాల పరిస్థితి.

తప్పని నిరీక్షణ..

ఉదయం 35వ వార్డు పరిధి పందుంపుల్లల సందు సమీపాన రేషన్ డిపో వద్ద స్థానిక ఎమ్మెల్యే వంశీకృష్ణ శ్రీనివాస్ కూటమి ప్రభుత్వం తీసుకున్న నిర్ణయం మేరకు రేషన్ పంపిణీని ఆర్భాటంగా ప్రారంభించారు. ఈ పరిస్థితి సాయంత్రానికి అందుకు విరుద్ధంగా మారింది. ఎక్కడా సర్వర్లు ఆశించినట్లు పని చేయలేదు. గంటల కొద్దీ లబ్ధిదారులు రేషన్ దుకాణాల వద్ద పడిగాపులు కాయాల్సి వచ్చింది.

రేషన్ తీసుకోవాలంటే వేచి ఉండాల్సిందే

అల్లిపురం: ఆదివారం అంతా రేషన్ డిపో వద్దే గడిచిపోయిందని పలువురు ఆవేదన వ్యక్తం చేస్తున్నారు. వృద్ధులు, వికలాంగులకు ఇంటి వద్దనే రేషన్ అందిస్తామని చెప్పినప్పటికీ అలా ఇచ్చిన దాఖలాలు కానరావటం లేదంటున్నారు. వృద్ధులు కూడా క్యూలో నిల్చోవాల్సి వచ్చిందని ఆవేదన వ్యక్తం చేస్తున్నారు. కూటమి ప్రభుత్వానికి ఓటేసి సుఖాన ఉన్న ప్రాణాన్ని దుఃఖాన పెట్టుకున్నట్లు అయిందని చమత్కరిస్తున్నారు. ఆదివారం రోజంతా ఇచ్చినా పది మందికి రేషన్ ఇవ్వలేక పోతున్నామని రేషన్ డీలర్లు వాపోతున్నారు. రేషన్ బండిపై పూటకి వంద మందికి రేషన్ ఇచ్చేవాళ్లమని, ఈ రోజు కనీసం 50 మందికైనా ఇవ్వగలమో లేదో అని ఆవేదన వ్యక్తం చేస్తున్నారు. రేషన్ డిపోల వద్ద చాలా మంది లబ్ధిదారులు తమ వంతు ఎప్పుడు వస్తుందా అని ఎదురు చూస్తూ కనిపించారు.



గోవిందరోడ్డులో రేషన్ కోసం వేచి ఉన్న లబ్ధిదారులు



గోవింద్ రోడ్డులో ఒక డిపో వద్ద సర్వర్‌తో తంటాలు పడుతున్న డీలర్

మహిళల ఆత్మగౌరవం దెబ్బ తీస్తున్నారు..



ఇంటి పట్టున ఉన్న మహిళల ఆత్మగౌరవాన్ని చంద్రబాబు ప్రభుత్వం దెబ్బ తీస్తోంది. జగన్‌మోహన్‌రెడ్డి సక్రమంగా అమలు చేసిన రేషన్ పంపిణీ పథకానికి తూట్లు పొడుస్తూ.. మహిళలను నడిరోడ్డుపైకి లాగడం భావ్యమా? జగన్‌మోహన్‌రెడ్డి 9500 వాహనాలు సబ్సిడీ ద్వారా కేవలం నాలుగు లక్షలకే అందించి, 18500 మందికి ఉపాధి కల్పించారు. తద్వారా రాష్ట్రంలో కోటి 50 లక్షలకు పైగా లబ్ధిదారులకు రేషన్ దుకాణాలకు వెళ్లకుండా ఇంటి వద్దే రేషన్ అందిస్తే.. చంద్రబాబు ఓర్వలేక నిర్వీర్యం చేయడం దుర్మార్గం.

– వాసుపల్లి గణేష్‌కుమార్, మాజీ ఎమ్మెల్యే, వైఎస్సార్ సీపీ నియోజకవర్గ సమన్వయకర్త

ఎక్కడి పనులు అక్కడే..



రేషన్‌కు రావడం వల్ల ఇంట్లో పనులు ఎక్కడివక్కడే ఉండిపోయాయి. రేషన్ ఎప్పటికిస్తారో తెలియటం లేదు. సర్వర్ పని చేయటం లేదంటున్నారు. నాలాగే చాలా మంది వేచి ఉన్నారు. కోరి కష్టాలు తెచ్చుకున్నట్లుంది.

– శైలజ, అమ్మవారివీధి

రైల్వే ఆస్పత్రిలో పారిశుధ్య పనుల విభాగం



రైల్వే ఆస్పత్రిలో హౌస్ కీపింగ్ పనులను ప్రారంభిస్తున్న డీఆర్ఎం లలిత్‌బోరా, జ్యోత్స్న బోరా

తాటిచెట్లపాలెం: వాల్తేర్ డివిజనల్ రైల్వే ఆస్పత్రిలో అధునాతన, పరిశుభ్రమైన మెకానికల్ క్లీనింగ్ సిస్టంను వాల్తేర్ డివిజన్, డివిజనల్ రైల్వే మేనేజర్ లలిత్ బోరా, ఈకార్వో ప్రెసిడెంట్ జ్యోత్స్న బోరా వైద్యాధికారులతో కలిసి ఆదివారం ప్రారంభించారు. ఆస్పత్రి పరిసరాల పరిశుభ్రత కోసం మొదటిసారిగా ఈ పనులను ప్రైవేటు సంస్థ (సింగూరి నాగేశ్వరరావు ఏజన్సీ)కి మూడేళ్ల కాలవ్యవధితో కాంట్రాక్టు అప్పగించారు. సుశిక్షితులైన 39 మంది సిబ్బంది అధునాతన మెకానికల్ సిస్టంతో నిరంతరం ఆస్పత్రిని వీరు పరిశుభ్రంగా ఉంచుతారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఏడీఆర్ఎం(ఇన్‌ఫ్రా) ఇ. శాంతారాం, చీఫ్ ఇంజినీర్ (కన్‌స్ట్రక్షన్) డి. శ్రీనివాసరావు, సీనియర్ డివిజనల్ మెకానికల్ ఇంజినీర్ ప్రవీణ్ భటి, రైల్వే ఆస్పత్రి చీఫ్ మెడికల్ సూపరింటెండెంట్ డాక్టర్ శరత్‌బాబు, ఏసీఎంఎస్ డాక్టర్ చారుమతి, సీనియర్ డివిజనల్ పర్సనల్ ఆఫీసర్ జూసుఫ్ కబీర్ అన్సారీ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఆత్మరక్షణకు కరాటే విద్య అవసరం



విన్యాసం చేస్తున్న చిన్నారి

మల్కాపురం: ఆత్మరక్షణ కోసం కరాటే విద్యను అభ్యసించడం మంచిదే అని 60వ వార్డు కార్పొరేటర్ పి.వి.సురేష్ అన్నారు. కరాటే కోచ్ జి.శ్రీనివాసరావు (భరత్) ఆధ్వర్యంలో 59వ వార్డు మాజీ సైనిక కాలనీలోని డాక్టర్ బి.ఆర్.అంబేడ్కర్ మైదానంలో ఆదివారం కరాటే పోటీలు నిర్వహించారు. కార్యక్రమానికి ముఖ్యఅతిథిగా పాల్గొన్న ఆయన మాట్లాడుతూ కరాటే విద్య ఆత్మరక్షణకే కాకుండా దానిలో పట్టు సాధిస్తే పది మందికి శిక్షణ ఇచ్చే వారిగా ఎదగవచ్చునన్నారు. చదువుతో పాటు నచ్చిన క్రీడ, మార్షల్ ఆర్ట్స్‌లో చిన్నారులకు ప్రావీణ్యం ఉండాలన్నారు. ఈ సందర్భంగా పలు బెల్ట్‌లు సాధించిన చిన్నారులు చేసిన విన్యాసాలు ఆహుతులను ఆకట్టుకున్నాయి. పోటీల్లో ప్రతిభ చూపిన వారికి బహుమతులు ప్రదానం చేశారు. కార్యక్రమంలో కరాటే కోచ్‌లు బి.శ్రీనివాస్ రావు, నాయకులు పాల్గొన్నారు.

అలరించిన డ్యాన్స్ పోటీలు



డ్యాన్స్‌తో అదరగొడుతున్న చిన్నారులు

సీతంపేట: స్నేహాంజలి డ్యాన్స్ స్కూల్ సమ్మర్ క్యాంప్ ముగింపు సందర్భంగా ఆదివారం ద్వారకా నగర్ పౌర గ్రంథాలయంలో డ్యాన్స్ పోటీలు నిర్వహించారు. సుమారు నెల రోజుల పాటు స్కూల్‌లో నేర్చుకున్న డ్యాన్స్‌ను విద్యార్థులు ప్రదర్శించి అలరించారు. కూచిపూడి, భరత నాట్యం, వెస్టన్, ఫోక్ డ్యాన్స్‌ల్లో శిక్షణ పొందిన చిన్నారులు పాటలు, మ్యూజిక్‌కు తగ్గట్టు స్టెప్పులేసి అదరగొట్టారు. అనంతరం ప్రతిభ చూపిన చిన్నారులకు నిర్వాహకులు జ్ఞాపికలు అందజేశారు.